

Mindfulness



De golven zijn niet tegen te houden, maar je kunt wél leren surfen.

Op een gezonde manier leren omgaan met stress

www.relaxmore.nl
info@relaxmore.nl
06 1913 6336

Mindfulness-training of aandachtstraining is een 8-weeks programma dat bewezen effectief is bij burn-out klachten, depressiviteit en stressgerelateerde klachten of lichamelijke aandoeningen.

De mindfulness-training (MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction) is samengesteld door de Amerikaanse arts Jon Kabat-Zinn. De toepassing van deze methode is buitengewoon praktisch, zinvol en bruikbaar in het dagelijks leven. Inmiddels hebben wereldwijd tienduizenden mensen deze training gevolgd en zijn de positieve effecten ervan wetenschappelijk aangetoond.

Heb je te kampen met chronische pijn- en vermoeidheid, dan leer je beter leven met deze beperkingen, zodat er meer ruimte in het leven komt voor andere dingen.

Bij depressieve klachten en angsten leer je helderder en in het moment te blijven. Je leert *anders* om te gaan met je klachten.

Het 8-weeks programma is echter niet alleen bedoeld voor mensen met klachten. Voor de meesten van ons geldt dat we grote delen van de dag (tot wel 80% aan toe!) op de automatische piloot functioneren.

Wanneer je druk bent, een volle agenda hebt of onverwachte dingen op je pad komen, kunnen je je 'geregeerd voelen' door de agenda of door de omstandigheden. Dit kan op den duur leiden tot vermoeidheid, slecht slapen en andere klachten, tot burn-out aan toe.

Mindfulness geeft je de controle terug en laat je met meer humor en vooral mildheid naar jezelf kijken. Hierdoor komen energie en helderheid weer terug!